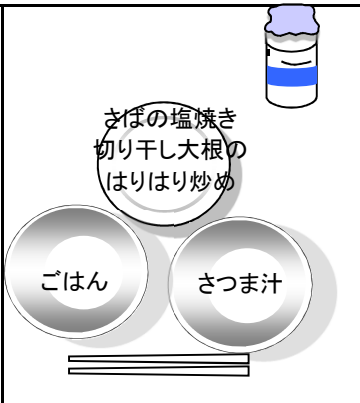
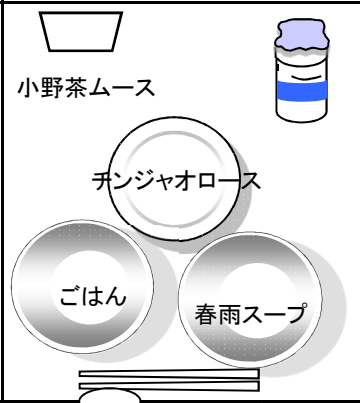
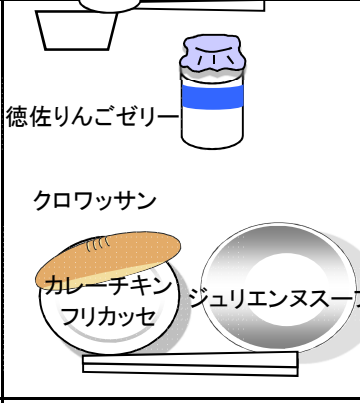
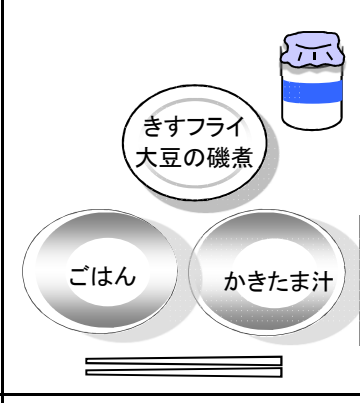
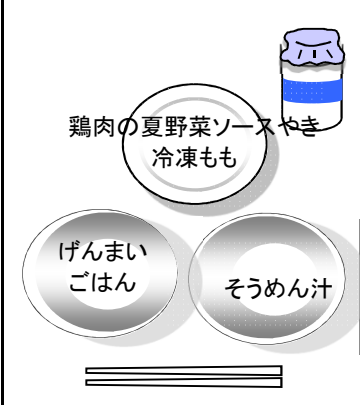


27日 月曜日		き ぼ だいこん 切り干し大根について きょう き ぼ だいこん せつめい き ぼ だいこん しゅうかく だいこん か 今日は切り干し大根のはりはりいために説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾 燥させたものです。太陽の光にあてると、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるの に必要な栄養です。切り干し大根は長期の保存がきくようにと、考えられた昔の人の知恵です。切り干 し大根は、水でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりして使います。	にち げつ 27日(月)
28日 火曜日		チンジャオロースについて きょう せつめい りょうり ちゅうごく りょうり 今日はチンジャオロースについて説明します。チンジャオロースという料理は中国の料理です。「チン ジャオ」はピーマンやししとうのことをいいます。「ロウ」は肉、中国では豚肉を意味します。「スー」は細 く切るといいます。つまり、細切りしたピーマンやししとうと細切りした肉をいためた料理をい います。中国では地域により、オイスターソースをきかせた旨味をひきだしたチンジャオロースやとう ばんじゃんなどをいれた辛みのあるチンジャオロースがあります。今日はオイスターソースの入ったおい しいチンジャオロースです。	にち か 28日(火)
29日 水曜日		フリカッセについて きょう せつめい りょうり にく 今日はカレーチキンフリカッセについて説明します。フリカッセは、フランス料理です、フリカッセは肉 ややさいをいため、生クリームをいれた料理です。肉は子牛や子羊の肉、鶏肉などをつかいます。今 日はチキン、つまり鶏肉を使っています。食べやすいように、カレー粉をいれています。	にち すい 29日(水)
30日 木曜日		きすについて きょう さかな しゅん がつ がつ あぶら 今日のフライのお魚は「きす」といいます。きすの旬は6月から7月が脂ののっておいしいです。きすは、 白身の魚で、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。きすには、大きくわけて、しろぎすとおおぎ すがあります。しろぎすがおいしいです。きすは天ぷらにするとよく食べられます。あっさりしたきすが揚 げ物によくあいます。給食では、フライにしています。	にち もく 30日(木)
31日 金曜日		そうめんについて きょう せつめい つく かた し こむぎこ しめず 今日はそうめんについて説明します。そうめんの作り方を知っていますか？小麦粉に塩水をくわえて ねり、生地を作るところまでは、うどんと同じです。そうめんは、生地に油をぬって、細く細くひきのばし ます。寒い冬につくり、梅雨あけまで保存すると、油のにおいとれ、おいしいそうめんができます。冷 たいそうめんが厚い時期にありますが、給食では加熱してつくる煮込んだ「にゅうめん」です。	にち きん 31日(金)